

2025年2月 予定献立表（小学校用）

2024年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子をととのえる	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)		
3月		ごはん	[牛乳]	こめ				581	kcal	下田小なし 稲梓小なし 大賀茂小6年なし 稲生沢小6年なし 白浜小6年なし 浜崎小6年なし	
		いわしの梅煮	いわし	砂糖 でん粉			26.7	359			
		節分汁	豚肉 大豆 豆腐 削り節 みそ	油 こんにゃく	人参 大根 太ねぎ		18.3	2.1			
	即席漬け	かつお節エキス	砂糖	もやし きゅうり しょうが 大根					節分献立		
4日火		マーガリン入りコッペパン	[牛乳]	マーガリン入りコッペパン				622	kcal	下田分校小2組なし	
		マスタードチキン	鶏肉	砂糖			25.9	282			
		たっぷり野菜のソウルフード		じゃが芋	白菜 コーン 玉ねぎ		27.3	2.9			
		パスタのトマトソース	豆板醤	パンネ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリ トマト						
5日水		ごはん	[牛乳]	こめ				617	kcal		
		やきとり風味	鶏肉	でん粉 大豆油 砂糖	太ねぎ		26.3	266			
		大根スープ			大根 人参 しょうが 椎茸		20.0	2.7			
	白菜のおひたし	かつお節		白菜 人参 もやし							
6日木		うどん	[牛乳]	うどん				625	kcal		
		生姜卵あんかけの汁	鶏卵 かつお節	砂糖 でん粉	大根 椎茸 太ねぎ しょうが		29.4	335			
		大豆の甘からめ	大豆	でん粉 大豆油 砂糖			21.1	1.9			
		フルーツ杏仁	牛乳	水あめ 砂糖 でん粉	みかん 黄桃						
7日金		ごはん	[牛乳]	こめ				619	kcal	下田分校小2組なし 高校生給食 コンテスト 最優秀賞	
		鯖のユウリンチー風	さば	大豆油 砂糖 ごま油 でん粉 米粉	太ねぎ しょうが		26.5	535			
		海藻みそ汁	わかめ 豆腐 削り節 みそ		えのき		23.3	2.7			
	野菜ナムル		砂糖 ごま ごま油	キャベツ 人参 もやし にんにく							
10日		ごはん	[牛乳]	こめ				594	kcal		
		ピビンバ肉	豚肉 みそ 豆板醤	油 砂糖	にんにく		27.4	273			
		ピビンバ野菜		砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 人参 しょうが にんにく		20.3	2.6			
	五目野菜の生姜スープ	鶏肉	でん粉	大根 人参 小松菜 椎茸 しょうが 太ねぎ							
12日水		ごはん	[牛乳]	こめ				580	kcal	下田分校小1組なし 下田中なし 高校生給食 コンテスト 審査員特別賞	
		さわらの竜田揚げ	さわら	大豆油 でん粉 米粉	しょうが		27.0	428			
		いけんだ煮風みそ汁	かつお節 昆布 みそ	じゃが芋	白菜 人参 大根 太ねぎ しょうが		18.5	1.9			
	ひじきサラダ	ひじき ツナ	砂糖	枝豆 もやし コーン							
13日木		中華麺	[牛乳]	中華麺				581	kcal	バレンタイン 献立 HAPPY VALENTINE'S DAY	
		醤油ラーメンスープ	豚肉 なたと チキンエキス かつお節 昆布	油 豚脂 でん粉 砂糖	しょうが にんにく もやし 人参 大根 太ねぎ 玉ねぎ		24.8	295			
		海藻サラダ	海藻	砂糖	もやし 人参 きゅうり		15.1	2.9			
	チョコチップ蒸しパン	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 小麦粉								
14日金		ごはん	[牛乳]	こめ				549	kcal	高校生給食 コンテスト 優秀賞	
		白身魚の海苔フライ	もつかざめ 青のり	大豆油 でん粉			23.5	270			
		野菜ポトフ		じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー えのき		15.8	2.2			
	もやしナムル		砂糖 ごま油 ごま	ほうれん草 人参 もやし にんにく							

\*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

\*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。\*削り節には、カツオ・サバを含みます。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda\_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子をととのえる	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)		
17日		ごはん	[牛乳]	こめ					607	kcal	
		豚肉のねぎみそ炒め	豚肉 みそ	油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 太ねぎ		25.5	257			
		わかめスープ	わかめ		えのき 大根 人参		19.8	2.9			
	パンサンスー		春雨 砂糖 ごま油	もやし キャベツ きゅうり 人参							
18日火		黒糖入りコッペパン	[牛乳]	黒糖入りコッペパン				614	kcal	下田分校小1組なし 世界の料理 (ウクライナ)	
		揚げ餃子	小学2個 中学3個	豚肉 大豆油 豚脂 でん粉 砂糖 小松菜 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ たら しょうが		22.2	315			
		ポルシチ風	豚肉	油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト にんにく		25.7	2.8			
		コーンサラダ		砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン						
19日水		ごはん	[牛乳]	こめ				660	kcal	下田中2年なし ふるさと給食	
		黒はんぺんお茶フライ	さば いわし たら 魚介エキス	大豆油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	せん茶		24.7	297			
		みそおでん	鶏肉 油揚げ ちくわ みそ	こんにゃく 砂糖 じゃが芋 油 でん粉	しょうが 人参		22.2	2.5			
		白菜の塩昆布和え	昆布	砂糖	白菜 人参 ほうれん草						
20日木		ソフト麺	[牛乳]	ソフト麺				657	kcal	下田中2年なし	
		ミートソース	豚肉	砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく		23.7	292			
		ごぼうチップス	青のり	でん粉 大豆油	ごぼう		25.1	2.3			
		オレンジ			オレンジ						
21日金		ごはん	[牛乳]	こめ				616	kcal	稲生沢小なし 下田中2年なし	
		チキンカレー	鶏肉	じゃが芋 油 小麦粉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ		25.9	444			
		小魚のおかか和え	いわし かつお節	砂糖			18.4	2.8			
	和風サラダ		砂糖	キャベツ もやし 人参							
25日火		マーガリン入りコッペパン	[牛乳]	マーガリン入りコッペパン				665	kcal	ふじっぴー給食	
		鯖の唐揚げマトリクス	ごまさば 豆板醤	でん粉 大豆油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリ トマト		23.8	302			
		ABCスープ		マカロニ	白菜 玉ねぎ 人参		31.7	2.4			
	お芋とお豆のソウルフード	大豆	さつま芋 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	キャベツ							
26日水		ごはん	[牛乳]	こめ				636	kcal	下田小なし	
		豆腐ナゲット	豆腐 鶏肉 ひじき 鶏卵	でん粉 大豆油	人参 玉ねぎ		23.6	347			
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	削り節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ 小松菜		23.5	1.8			
	大根のごま和え		ごま 砂糖	大根 人参							
27日木		うどん	[牛乳]	うどん				604	kcal	下田分校中学部なし	
		わかめうどんの汁	わかめ 鶏肉 かつお節 なたと	砂糖	白菜 えのき		25.4	277			
		かき揚げ	ちくわ 鶏卵	小麦粉 大豆油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ		22.4	2.0			
	もやしの磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 人参 もやし							
28日金		ごはん	[牛乳]	こめ				548	kcal	浜崎小なし 大賀茂小なし 白浜小なし	
		ガパオライスの具	鶏肉 社燻エキス ほたてエキス 魚醤 昆布エキス いわし	油 砂糖 水あめ	玉ねぎ コーン しめじ ピーマン パプリック にんにく しょうが		26.0	270			
		青梗菜スープ	青梗菜 もやし 人参 椎茸				17.3	2.5			
	もやしと胡瓜のナムル		油	もやし きゅうり しょうが にんにく							
毎月19日は「食糧の日」、23日は「ふじのくに産地地産の日」です。			650 kcal		610 kcal						
今月の旬の食べ物			26.81		350		1ヵ月 平均値		25.4 325		
白菜 大根 ねぎ			18.06		2.0未満				21.5 2.4		

文部科学省 基準値  
小学校3・4年生 対象